

na, salatis ja mujal. Kui keeta kartuleid koorega, säilib C-vitamiin. Kartul on ka kaaliumirikas.

Köögivilja peaks päevas sööma vähemalt pool kilo. Köögiviljad on tervislikumad siis, kui neid keeta võimalikult lühikest aega ja panna nad eelnevalt keema aetud vette. Liiga pikk keetmise aeg, toidu mitmekordne soojendamine, aedviljakeeduse kasutamata jätmise (sellest saaks maitsva puljongi) ja muud valed toiduvalmistamise viisid vähendavad toidu vitamiinisaldust.

Umbes kolmandiku köögiviljast võiks süüa toorsalatina. Odavad ja vitamiinirikad on kapsas, hapukapsas, porgand ja sibul; vahelduseks sobivad kallimad kurk, tomat, paprika. Talvel ja kevadel võib hädaabina kasutada lisaks ka vitamiinipreparaate.

Hästi sobib köögiviljasalatile oliiviõli.

Tervislik on aedvilja- või herne- supp, millele võib enne söömist lisada hapukoort, mõne viineri, suitsuliha, maitserohelist.

Inimene vajab üle 20 mineraalaine, mille vajadus kaetakse segatoidu korral enam-vähem. Näiteks kaltsiumi

leidub palju piimatoodetes ja munades. Taimetoitlastel võib tekkida puudujääke kaltsiumi, raua ja tsingi osas.

Sport aja- ja rahakuluta

Kehaliselt aktiivne ja sportlik saab olla ka sellele oluliselt raha ja aega kulutamata.

Võimelge igal hommikul. Kasutage treppi, loobuge liftist ja eskalaatorist.

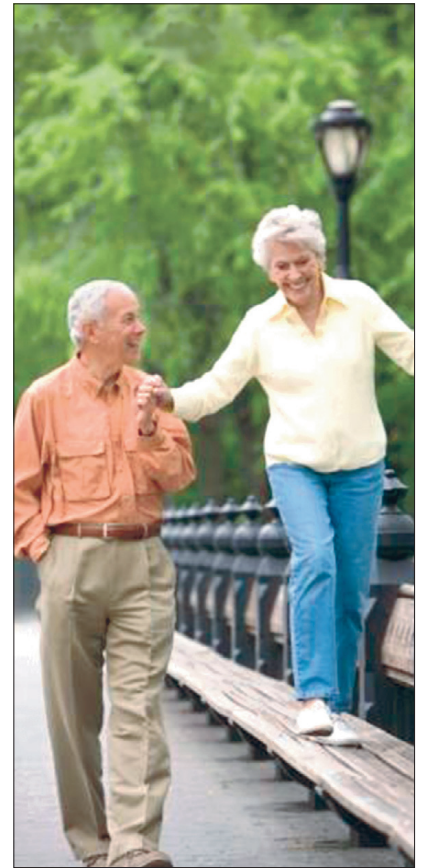
Kõndige jala nii palju kui võimalik.

Tehke majapidamistöid. Tolmu võtta, aknaid ja põrandaid pesta tuleb niikuinii, miks mitte teha seda siis hoogsamalt. Riputage pesu õue nööri, saate teha päris palju painutus- ja sirutusharjutusi, pealegi värkes õhus.

Aiatöö ning talvel lumekoristamine kulutab kaloreid ja treenib lihaseid.

Võimelge teleri ees. Pensionäride seas on levinud harjumus veeta pikki tunde teleri ees. Soovitus sellest loobuda ja jooksma minna ei ahvatle. Võimelda saab ka teleri ees – näiteks teha harjutusi jalalihastele, tõustes vahelduvalt varvastele ja siis kandadele.

NAOMI LOOGNA



Raamatud on saadaval kõigis hästi varustatud raamatukauplustes üle Eesti. Tellida saab ka telefonil 617 7717 või kodulehel www.mlraamat.ee.



Maalehe Raamat



125.-

Kompost ja kompostimine

Maia Raudseping

Parim moodus mullastiku kehva seisundit parandada on komposti valmistamine ja kasutamine. Kompost parandab mulla koostist ning õhu ja vee imendumist, vähendab erosiooni ning vajadust kunstlike väetiste järele. Millised kompostiliigid on olemas? Milliseid materjaleid on kompostimiseks sobivad ja millised mitte? Nendele ja paljudele teistele küsimustele leiate vastuse Maia Raudsepingu raamatust „Kompost ja kompostimine“.



199.-

Õnneliku pere ja kodu saladus

Toivo Niiberg

Nagu ei ole ühtegi sarnast inimest, ei ole olemas ka täiesti ühesugust kodu ega täiuslikku arusaama kodu olemusest. Kodud nagu inimesedki sünnivad, vananevad ja surevad. Igal kodul on oma eel- ja järellugu. Kindlasti annab alati midagi ära teha, et kodu oleks veelgi kodumee. Seda abi peaks raamat lugejale pakkuma. Head kodust lugemist kodu arendamiseks!

TOIVO NIIBERG



125.-

Umbrohud raviks ja toiduks

Toivo Niiberg
80 lk, pk

Malts, nõges, naat, takjas, orashein, võilill ja vesihein on nagu seitse looduslikku päkapikku, kellel igal on oma iseloom, veidi karune välimus, aga hea süda. Need seitse umbrohtu on päästnud eestlasi näljahädadest, aidanud tervisehädades. Need loodusannid on meie eestimaised ženšenn, ginko, kuldjuur, päevakübar, ingver, kuldvunts ja kari.



165.-

Püsililled roaks ja rõõmuks

Toivo Niiberg

Paljud püsililled on kodusõbralikud, vaid tulu pärast: nende raviomaduste tõttu, toidukõrvaseks või roogade maitsestamiseks. Väikeses kodus, kus iga ruutmeeter on rangelt arvel, võiks taimest saada väiksemal või suuremal määral ka kasu. Miks mitte alustada ilusate, kasulike ja tervislike püsilike kogumisega?